

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

4

CREMA DE COLIFLOR
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
YOGUR DESNATADO

12

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
YOGUR DESNATADO

13

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON
VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

18

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

20

CREMA DE GUISANTES
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del



PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**